



KRUPP "ISTRA" PULA

## SIGURNA FORMULA ZA ZDRAVO SRCE I ZDRAV ŽIVOT

Europsko kardiološko društvo je u 2007. godini preporučilo formulu za zdravo srce i zdrav život.

**0 / 3 / 5 / 140 / 5 / 3 / 0 / 0 / 0**

- 0 - nepušenje
- 3 - dnevno pješaćiti u prirodi 3 km ili 30 minuta
- 5 - jesti dnevno 5 obroka voća i povrća
- 140 - krvni tlak ispod 140
- 5 - ukupni kolesterol niži od 5
- 3 - loš kolesterol (LDL) niži od 3
- 0 - bez dijabetesa
- 0 - bez prekomjerne težine
- 0 - bez stresa

Ako temeljito i pažljivo razmotrimo svaku od navedenih preporučenih stavki zasigurno ćemo s lakoćom zaključiti da sami možemo u značajnoj mjeri utjecati na ostvarenje formule u cijelini ili najvećeg broja njenih točaka. Ne treba sumnjati u to da ćemo ponašajući se prema preporučenoj formuli doprinijeti boljem zdravlju, kvaliteti i duljem našem životu.

Treba primijetiti da je od devet zahtjeva formule, pješaćenje u prirodi stavljeno na drugo mjesto, što nije bez razloga.

*Privedio  
Savo Ilić*